

CO mag

N° 121 - mars/avril 2014

Le magazine de la Course d'Orientation

Pédestre • Raid • VTT • O-Pré • Ski



Amélie
CHATAING

Céline
DODIN

La Coupe du Monde de CO en Turquie

p. 16



→ Bilan de la commission
formation p. 6



→ Zoom sur une école
de CO p. 10



→ Coupe de France
de CO à VTT
p. 18

NATIONALES 50 - CO à VTT

DORDOGNE - PERIGORD (24)

21 et 22 juin
2014

Samedi: MD
Bois de Bouilhac
(Montagnac d'Auberoche)

Dimanche: LD
Championnat Ligue
Forêt de Lamary
(Antonne-et-Trignant)

En partenariat avec les
cafajays HUTOPIA

Renseignements: <http://www.dordogne.ffcorientation.fr>
ou rdurrens@gmail.com ou 05.53.50.25.34

Inscriptions sur: <http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions>

O'WEEKEND du Haut-Jura

29 mai - 1^{er} juin 2014



Programme

Jedi 29.05	Entraînements organisés par François Gonon	Morez -> Roche Fendue
Vendredi 30.05	Entraînements organisés par François Gonon	Morbier -> Les Marais
	Orient-Show (jeunes) -> après midi	Morez
	Sprint Elite -> soir	
Samedi 31.05	Championnat Suisse -> Moyenne distance (MOM)	Longchaumois
	Course régionale (CN)	
Dimanche 01.06	Nationale Suisse -> Longue distance	Longchaumois
	Nationale Française -> Longue distance	



Présenté par O'Jura & CO Cern

www.ojura.org

ÉDITO



p. 6



p. 10



p. 16



p. 22



Bernard MORTELLIER
Secrétaire Général de la FFCO

Un an ! Un an déjà que vous avez élus vos représentants fédéraux !

Lors de la dernière assemblée générale, lieu d'échanges et de débats, les représentants des structures ont lu, écouté et questionné les différents responsables fédéraux.

Je reviendrai sur un point important. Utilisons les bons termes pour une meilleure compréhension, que ce soit en interne ou en externe :

- course d'orientation à pied,
- course d'orientation à VTT,
- course d'orientation à ski,
- course d'orientation en raid.

Nous sommes la Fédération de Course d'Orientation et nous pratiquons du VTT ou encore du ski. En aucun cas nous ne sommes la Fédération de cyclisme ou de ski qui fait de l'orientation.

Je tiens également à remercier l'ensemble des structures qui s'engagent à organiser durant l'année de transition le nouveau concept des circuits de couleur. Et qui dit nouveau projet fédéral, dit questions auxquelles nous apportons des réponses petit à petit.

La politique fédérale est axée principalement sur la communication et sur les jeunes. De nombreuses actions se dessinent de jours en jours et je remercie les bénévoles à l'origine de ces différents projets qui constituent l'une des pièces maîtresses du développement de notre Fédération.

Dans un avenir proche, le calendrier des compétitions sera revu en concertation avec les responsables des sous-commissions. L'année 2017 sera l'avènement de ce nouveau calendrier.

Pour finir, j'aimerais lancer un appel auprès de celles et ceux intéressés pour relancer la sous-commission de course d'orientation de précision. Il est important de la faire revivre !

Cette année encore, je serai à vos côtés sur les différentes compétitions et serai ravi d'échanger avec vous sur tous les sujets qui vous tiennent à cœur.

CO Magazine est édité par la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) :
15, passage des Mauxins - 75019 Paris
Tél. 01 47 97 11 91 - www.ffcoorientation.fr
Courriel : contact@ffcoorientation.fr

Directeur de la publication : Michel Ediar
Comité de pilotage : Chantal Burbaud, Hélène Ediar, Gabrielle Parfait et Ludovic Maillard
Coordination / SR : Chantal Burbaud
Ont collaboré à ce numéro : Mathieu Lemerrier, Gabrielle Parfait, Thierry Vermeersch, Yannick Beauvir, Céline Dodin, Alizée Gaillard, Simon Leroy, Charly Boichut, Bernard Mortellier, Chantal Burbaud, Baptiste Fuchs, Laurent Astrade, Laure Manguero et Gil Corbin.
Conception graphique, impression et réalisation version numérique : www.oskarpresse.com
Tél. 04 72 56 15 92 - s.duval@oskarpresse.com
Dépôt légal à parution

SOMMAIRE

Vie fédérale	p.4	Pôle France Jeune Clermont-Ferrand	p.14
Finances fédérales	p.5	WCUP en Turquie	p.16
Formation	p.6	Analyse de course CO à VTT	p.18
Peau et ongles	p.8	Environnement	p.20
École de CO	p.10	Raids Multisports	p.22
RDE au pays des légendes arthuriennes	p.12		

Bonus interactifs à découvrir dans le CO'Mag + sur www.ffcoorientation.fr :
Reportage AG, analyse de CO à VTT, bilan écologique semaine fédérale, analyse de course raid des collines, cartes WCUP, vidéo JEC, Pôle France Clermont-Ferrand...

CO'Mag change d'adresse. Dorénavant, nous vous remercions d'envoyer vos articles et suggestions à co.mag@ffcoorientation.fr





→ 50^{ème} assemblée générale de la FFCO

Samedi 22 mars 2014 à 17h30, la Fédération Française de Course d'Orientation clôturait sa 50^{ème} assemblée générale à l'hôtel Ibis de Paris, Porte de Montreuil.

Un an après la mise en place de la nouvelle équipe, cette journée a été l'occasion de faire un bilan sur les actions menées en 2013 tout en réaffirmant le cap à tenir pour atteindre les objectifs inscrits au programme de l'olympiade 2013-2016.



Découvrez le reportage photo de la 50^{ème} assemblée générale de la FFCO dans le *CO'Mag* numérique. Pour récupérer les photos et portraits réalisés lors de l'AG, merci d'envoyer un e-mail à : communication@ffcorientation.fr

→ Distinctions

Cette assemblée générale a également permis de saluer le dévouement et l'engagement de **Dominique BRET** et de **Stéphane RUFFIO** en faveur de l'éducation physique et des sports.

Jean-Paul TERS, Président d'honneur de la FFCO a remis à Dominique et Stéphane, la **Médaille d'argent de la Jeunesse et des Sports, véritable reconnaissance de leur mérite**. Toutes nos félicitations !

→ Dominique BRET

Maîtresse de conférences en Sociologie de l'éducation à l'ESPE de l'académie de Paris après un parcours d'enseignante agrégée d'Education physique et Sportive qui a conduit à :

- un investissement important dans les associations sportives depuis la fin des années 1970,
- une participation à la formation dans le champ sportif, notamment en course d'orientation,
- un engagement dans la course d'orientation au niveau fédéral à partir de 1998, membre du comité directeur de la LIFCO dès 2000, puis secrétaire en 2005 et présidente depuis 2013,
- la publication d'articles et de livres sur la formation et la professionnalisation des enseignants, la pratique sportive dont « Enseigner la course d'orientation » (2004) ; « Une éducation pour les filles » (à paraître).



→ Stéphane RUFFIO

• **Ses débuts en CO :**
1988 à Toulouse

• **Ses créations de clubs :**
1993-1999 : création et présidence du club Blagnac Orientation
2005-2013 : création et présidence du club O² Seine Sports Orientation



• **Ses implications au sein des instances fédérales**
1994-1998 : implication au sein du comité directeur de la Ligue Midi-Pyrénées
2006-2008 : présidence de la commission fédérale « handicapés et publics en difficulté » qui a favorisé la mise en place de la discipline Orientation de Précision sur le territoire français et des premières équipes de France O'Pré

• **Autres réalisations :**
Cartographe, animations, encadrement du Haut Niveau Aquitain, formation, aides techniques aux clubs...

• **Ses missions d'arbitrage les plus marquantes :**
2007 : Championnat d'Europe de CO de précision (ETOC)
2011 : Championnat du monde de CO de précision (WTOC)

• **Depuis juillet 2003 :**
agent territorial chargé du développement de la course d'orientation sur le département des Hauts-de-Seine



→ Le rapport financier

L'un des moments importants de l'assemblée générale fédérale est bien sûr la présentation du rapport financier.

L'idée ici n'est pas de reprendre l'intégralité du rapport de gestion mais bien de vous présenter les chiffres représentatifs de la bonne santé financière de la FFCO.

Les chiffres clés de 2013 :

Un excédent de 77 766 €

Cet excédent peut vous sembler important, voir excessif. Mais il convient tout de même de le relativiser. Effectivement, il ne correspond qu'à 7,7 % de nos charges totales, ce qui équivaut à 28 jours de fonctionnement. Les trois dernières années, avec un excédent similaire, démontrent une réelle stabilité financière de la FFCO.

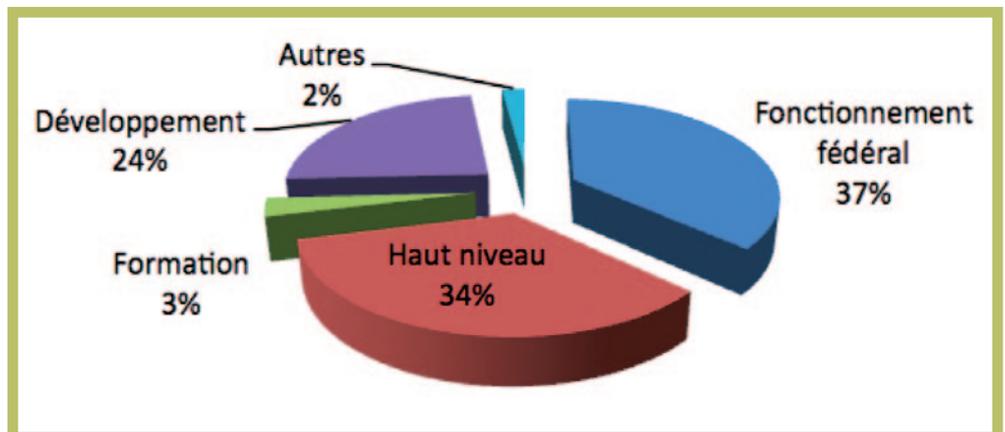
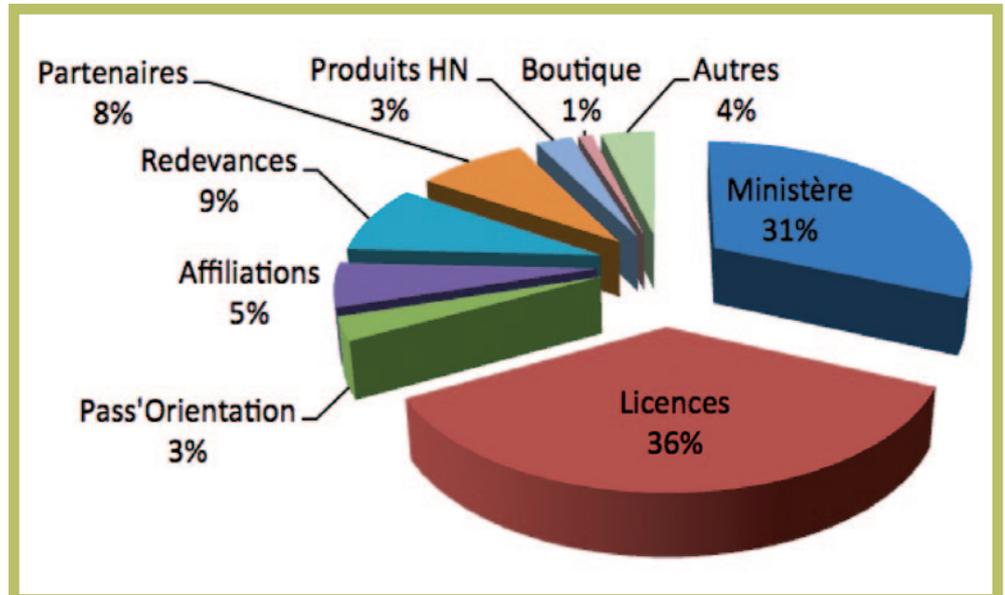
Des recettes de 1 089 509 €

Nous pouvons retenir que les recettes des licences sont en augmentation de 4,7 % et viennent compenser la baisse de plus de 6 % de la subvention ministérielle.

Des dépenses de 1 011 743 €

Les dépenses les plus importantes concernent :

- le fonctionnement fédéral avec notamment les salaires de nos employés,
- le haut niveau, mais il est nécessaire de préciser que ce poste est financé à 74 % par des recettes ministérielles et à 8 % par la participation de nos athlètes aux différents regroupements. Le reste (18 %) restant à la charge directe de la fédération.



→ Conclusion

Après une décennie difficile entre 2000 et 2010, nous pouvons dire que la santé financière de la FFCO est désormais robuste. Elle permet d'envisager l'avenir avec sérénité. Cela est dû au travail rigoureux de tous les acteurs de la FFCO que je remercie chaleureusement.





Bilan de la commission formation

Avec l'AG de la FFCO, c'est l'heure de tirer les bilans de l'année 2013. Pour ma première année à la tête de cette commission, le bilan est tout à fait satisfaisant.

Sur un plan personnel, je tiens vivement à remercier Hervé LETTERON et Charly BOICHUT, qui ont principalement œuvré pour parvenir à ce bon bilan, mon poste de trésorier fédéral ne m'ayant pas permis un investissement aussi conséquent que je l'aurais souhaité. Au sein des instances dirigeantes de la FFCO, la partie formation est un enjeu important sur deux plans :



1 – Il s'agit d'un des quatre axes prioritaires de l'équipe qui s'est mise en place l'an passé.

2 – La quasi intégralité de la formation fédérale fait partie de la convention d'objectif ministérielle et une attention particulière doit être de mise pour coller au mieux à notre prévisionnel d'action. À ce titre, le Ministère finance plus de 50 % de l'ensemble des formations fédérales.

L'objectif fixé en accord avec le Ministère pour 2013 était l'attribution de 150 diplômes. Il avait été prévu une baisse suite au très bon travail effectué en 2012 où l'objectif était de 200 diplômes. Mais cette baisse n'a pas eu lieu. Un grand merci à tous les acteurs qui agissent quotidiennement au sein des Ligues, des Comités Départementaux et des Clubs. Grâce à vous un total de 260 diplômes ont été décernés en 2013 (277 en 2012).



La répartition se fait comme suit :

FILIÈRE SPORTIVE		FILIÈRE ORGANISATION		FILIÈRE ARBITRAGE		CO VTT CO SKI	TOTAL
Animateur	93	Traceur régional (TR)	49	Délégué arbitre régional (DAR)	15	1	
Formateur animateur	17	Formateur TR	4	Formateur DAR	0		
Moniteur	9	Contrôleur des circuits régional (CCR)	12	Délégué national (DN) et arbitre national (AN)	7		
Formateur moniteur	17	Formateur CCR	4				
Entraîneur	17	Traceur national (TN)	13				
		Contrôleur des circuits national (CCN)	2				
TOTAL	153	TOTAL	84	TOTAL	22	1	260

Au niveau national, se sont tenues les formations suivantes :

- **Formation initiale** : traceur national (6 stagiaires), entraîneur (18 stagiaires), moniteur réservé aux athlètes haut-niveau (11 stagiaires), GEC-animation (10 formés),
- **Formation continue** : séminaire des contrôleurs et traceurs nationaux (26 présents), séminaire des *délégués et arbitres nationaux organisé conjointement avec la commission arbitrage (23 présents).



Des améliorations à l'horizon

Au vu de ces résultats, il reste bien entendu des choses à améliorer, notamment concernant les filières « arbitrage », « CO à VTT et CO à ski ». Il est très important de pouvoir apporter des solutions concrètes à ce déficit constaté qui nuit à la bonne marche des organisations des compétitions sur le territoire. Pour cela, plusieurs perspectives me rendent optimiste pour 2014 :

1 – La proportion d'arbitres nationaux sur le territoire devrait considérablement augmenter en 2014 grâce à l'obligation réglementaire pour les clubs de Nationale 1 d'avoir un expert national (CCN, DN ou AN). Il est à noter que cette obligation s'étendra aux clubs de Nationale 2 en 2015.

2 – Il est prévu une refonte de la filière CO à VTT et CO à ski. Ce projet sera mis sur la table cette année avec les commissions Arbitrage, CO à VTT et CO à ski.

Hormis ces deux points clés, nous avons la volonté d'améliorer également :

- **la formation continue** au sein des Ligues avec la mise en place des séminaires de délégué-arbitre et de contrôleur des circuits au niveau régional,
- **la tenue de formation de formateurs** au sein des ligues ou des zones. Un effort de coordination doit être entrepris à ce sujet pour assurer la mutualisation des moyens.



Des aspects positifs à entretenir

Plusieurs aspects positifs sont à retenir pour les pérenniser :

- les évaluations faites par les stagiaires soulignent la qualité et l'investissement des formateurs bénévoles des Ligues.
- le suivi des formations s'est nettement amélioré avec l'utilisation systématique du document fédéral.
- plusieurs exemples de mutualisation sont à citer en 2013 :

- **Une formation Délégué Arbitre Régional** a réuni plusieurs stagiaires de ligues différentes. Au vu des difficultés rencontrées pour trouver des formateurs, la FFCO sur proposition de la commission Formation a décidé de prendre en charge les frais de déplacement des formateurs extérieurs pour assurer la formation.

- **Une formation Délégué Arbitre Régional a été assurée au sein d'une ligue par un formateur extérieur.** Il est maintenant facile d'aller consulter sur le site internet de la FFCO qui peut faire quoi dans l'onglet « diplômés/formateurs ». Cette banque de données vous permettra de solliciter les bonnes personnes.

Un mot spécial sur le forum formation qui se met en place doucement grâce à l'impulsion de l'équipe précédente. Il a pour vocation de permettre des échanges nombreux et fructueux dans tous les domaines de la formation : animation, entraînement, retour d'expérience sur le traçage, l'arbitrage... Les modalités d'utilisation sont en cours de gestation. Je peux cependant vous annoncer que nous en sommes à la phase terminale de la mise en place de cet outil qui s'avèrera, j'en suis certain, diablement utile pour tous les bénévoles acteurs sur le terrain.

Perspectives 2014

L'objectif est évidemment de se maintenir au niveau qui est le nôtre actuellement aussi bien d'un point de vue quantitatif que qualitatif. La première difficulté sera de gérer le départ de Charly qui est appelé désormais à assumer d'autres fonctions (entraîneur national). Cependant, je suis certain qu'il saura répondre présent quand le besoin se fera sentir.

Au programme de cette année :

- **une formation Traceur National** se tiendra pendant l'hiver 2014-2015, à l'endroit le plus judicieux en fonction des besoins organisationnels pour les saisons 2015-2016,
- **une formation CO à VTT et CO à ski** qui permettra de répondre aux besoins toujours croissants du calendrier sportif.

Plusieurs séminaires : entraîneurs et experts

En plus de ces échéances concrètes, la commission formation interviendra sur les domaines suivants :

- **Formation cartographie** : l'objectif est de créer et animer un groupe de travail dans l'optique d'écrire un contenu de formation qui satisfera l'ensemble des protagonistes. Ces contenus permettront de lancer des formations « cartographie » cohérentes sur l'ensemble du territoire dès 2015.
- **Certificat de Qualification Professionnelle** : nous sommes dans l'attente de validation de la note d'opportunité du CQP « animateur ». Si le dossier est retenu, des contenus de formation seront à rédiger.

Une collaboration au projet « jeunes » est prévue sur la construction de ressources pédagogiques et la formation des enseignants, particulièrement avec l'USEP (sport dans les écoles primaires).



Les pathologies unguéales et cutanées

Dans les deux derniers numéros nous avons vu les différentes pathologies liées aux tendons, aux os et aux articulations. Nous allons nous intéresser plus précisément à la peau et aux ongles des pieds dans ce numéro.

Les pathologies cutanées

Du fait de sa fonction et de sa localisation, le pied est un organe prédestiné aux contraintes. L'importance des pathologies dépendra de différents critères :

- de la longueur de l'effort,
- de la dureté, de la température et de l'humidité du terrain,
- de la qualité de la peau ainsi que sa préparation à l'effort.

L'hypersudation est une pathologie d'aspect anodine dans la vie courante mais qui prendra une toute autre physiologie dans un contexte sportif. C'est en effet l'hypersudation qui sera le facteur déclenchant de la majorité des affections cutanées du pied du sportif car elle provoque une fragilisation de l'épiderme.

• **Signes** : macération, peau blanchâtre et criblée de petits trous.

• **Traitement** : utilisation de topiques spécifiques prescrits par un médecin, un podologue ou un pharmacien. Il convient généralement de débiter par un traitement d'attaque fortement dosé pendant trois semaines avant de continuer par un traitement d'entretien.

Les ampoules et les échauffements sont les premières et les plus fréquentes des conséquences directes de l'hypersudation car l'épiderme fragilisé résistera mal à toute contrainte de frottement répétitif.



L'hypersudation

Ces pathologies surviennent essentiellement chez un athlète mal préparé qui n'a pas pris soin de réguler sa transpiration ni de « tanner » sa peau plantaire avant l'épreuve.

• **Traitement** : il faut être conservateur au maximum donc essayer le plus possible de ne pas découper la peau. Pour les ampoules fermées, il faudra évacuer le liquide en utilisant une seringue qu'on aura préalablement rempli d'éosine. Puis on réinjectera le mélange et on aspirera de nouveau l'ensemble du liquide. L'épiderme deviendra alors rouge et sera désinfecté. Avec une compresse on pourra venir tapoter pour évacuer le reste d'éosine. Ensuite il existe une infinité de protocoles pour le pansement. Les pansements à base de gel hydrocolloïdes (appelé souvent pansement « deuxième peau ») peuvent être utilisés à titre préventif sur des zones de friction. Pour les ampoules ouvertes tant qu'il y a plus d'1/3 de la surface de l'ampoule en peau, on ne touche pas à la peau. S'il y a moins d'1/3 de la peau, on enlève le peu de peau qui reste, en faisant attention car on augmente le risque d'infection. Puis appliquer un antiseptique type éosine en tamponnement.

• **Prévention** : utiliser de la crème anti frottement ou tanner ses pieds préalablement.



Les ampoules et les échauffements

Les mycoses cutanées appelées aussi « pied d'athlète » sont là encore, liées à l'hypersudation.

- **Le quatrième espace interdigital est la localisation préférentielle.**
- **Les signes seront la macération entre les orteils, toujours associée à une sensation de cuisson et de grattage.**
- **Le traitement sera à base d'antifongiques prescrits par un médecin ou un podologue.**

Les engelures peuvent également toucher les orienteurs. Le facteur déclenchant est le froid humide, souvent associé à l'hypersudation qui forme une pellicule glacée autour du pied.

- **Les symptômes seront de fortes douleurs associées à des démangeaisons ou à des sensations de brûlures, les orteils touchés seront rouges et enflés.**
- **Surtout ne jamais réchauffer ses extrémités de façon brutale et éviter de se gratter, la peau étant fragilisée. De préférence, baigner les pieds alternativement dans de l'eau chaude et de l'eau froide pour stimuler la circulation, et consulter un médecin ou un podologue.**

Les pathologies unguéales

Les ongles des pieds souffrent des microtraumatismes répétés liés à la pratique de la course. C'est généralement l'ongle du gros orteil qui est la cible privilégiée des atteintes.

L'hématome sous-unguéal

est par excellence la plus commune des affections touchant les ongles. Les causes peuvent être un traumatisme direct avec parfois fracture de la phalange ou des micro-chocs répétés dus souvent à des chaussures mal adaptées, trop grandes ou trop petites.

• **Signes** : douleur due à la pression du sang sous l'ongle.

• **Traitement** : consulter un pédicure dans les 48h car le sang doit être évacué avant de coaguler. Le soulagement est alors immédiat cependant la chute de l'ongle peut être associée à plus ou moins long terme si l'hématome est large.

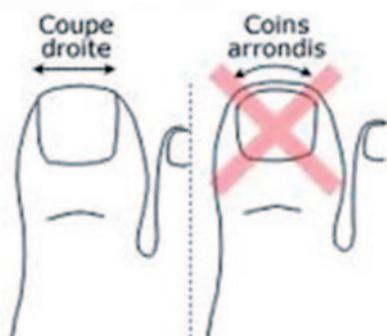
Hématome sous-unguéal

• **Prévention** : couper les ongles courts, « au carré », en évitant les coupes « en coin ». Prendre des chaussures avec une pointure supplémentaire pour éviter que le pied bute contre la chaussure.

L'ongle incarné chez le coureur est relativement fréquent, on le retrouve généralement chez les jeunes sportifs. L'élément déclenchant est bien souvent le résultant d'une mauvaise coupe d'ongle, associé à une hyposudation qui ramollit l'ongle et les tissus.

• **Traitement** : consulter un pédicure rapidement, surtout ne pas laisser trainer car l'évolution se fera vers l'infection.

hypercourbure de l'ongle
micro traumatisme
mauvaise coupe de l'ongle
chaussures mal adaptées



Ongle incarné





Zoom sur une école de CO

Dix ans séparent ces deux photographies, même si quelques jeunes sont présents sur les deux. Ces deux images montrent deux aspects de l'école de CO du G078 (Guyancourt Orientation 78) : sur la première nous avons la quasi-totalité de l'effectif des premières années qui s'amusait autant à faire des cabanes après la compétition que pendant leur course tandis que la seconde regroupe quelques-uns de ceux ayant accédé le haut-niveau ainsi que les courageux participants (vu le temps) au relais du challenge des écoles de CO au Bessat en octobre 2013.



Lors d'une IR du printemps 2003, Lucile CLOU de la gauche, Quentin RAUTURIER, 4^e, Maxime et Lauriane BEAUVISAGE tout à droite) ont con



Au premier rang les participants du G078 au challenge des écoles de CO et derrière Quentin RAUTURIER, Lauriane BEAUVISAGE et Maxime RAUTURIER, participants à la JEC (Le Bessat, octobre 2013).

Tout a commencé très modestement. Lorsque nous avons envisagé en octobre 2001, dans le club la création d'une école de CO, nous avons environ 25 licenciés dont seulement 4 dans la tranche d'âge 8 – 18 ans !

Nous nous étions fixé une base modeste pour commencer : un entraînement par mois un mercredi après-midi ainsi qu'une compétition locale où nous proposons de covoiturer et gérer les jeunes sur place. Tout l'automne, nous avons mis en place une campagne de recrutement, ce qui nous a permis de convaincre UN jeune. Jeune que nous aurions probablement eu sans pub car c'était un enfant d'orienteur ! Pour étoffer l'effectif, nous avons proposé l'école de CO aux jeunes de 6-7 ans, quitte à gérer deux niveaux d'exercices, ce qui a gonflé le groupe à 8 ! Prendre de si jeunes enfants est une expérience pleine de surprise. Lors de la première séance, la plus jeune, à peine rentrée en CP, a eu des difficultés avec les numéros de balise les plus élevés (et oui, 142, à 6 ans ½ ce n'est pas simple), la seconde a été gênée par une pince accrochée trop haute et un jeune garçon ne pensait qu'à s'amuser sur les jeux (nous étions dans un parc). Ces jeunes ont bien progressé depuis pour atteindre aujourd'hui un niveau international : il s'agit de Lucile CLOUARD, Lauriane BEAUVISAGE et Maxime RAUTURIER.

Depuis le début, l'école de CO s'appuie sur quatre sources de recrutement, chacune a été payante sur la durée. Il s'agit de fidéliser les enfants d'orienteurs, d'attirer les copains des jeunes déjà licenciés tout comme ceux qui ont découvert l'activité au collège (dans les cours et/ou à l'UNSS) et de recruter dans le cadre du forum des associations que la municipalité organise chaque année début septembre.

Même si un quart des recrues de l'automne se perdent lors du premier hiver (nous en avons connu des très pluvieux, où il fallait être mordu pour venir aux entraînements ou aux courses), les $\frac{3}{4}$ persistent. Certains réussissent même à convaincre leurs parents de se licencier à leur tour (ce qui facilite les transports sur les compétitions !).

Sur le forum des associations, bien que placé à proximité des stands de l'athlétisme ou du triathlon, nous n'avions pas le même standing : lorsque nous avions 4 à 6 jeunes motivés pour venir faire un essai lors du premier entraînement, nous étions satisfaits car cela nous garantissait 3 ou 4 néo-licenciés. Il a fallu attendre 2007 pour atteindre sur le forum la barre des 10 contacts sérieux et 8 nouvelles recrues au final.

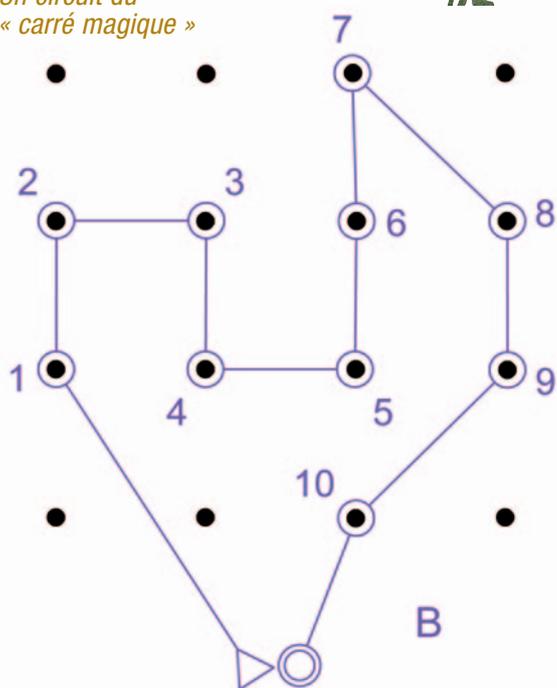
Depuis 2010, nous mettons en place lors de ce forum un exercice de démonstration pour les 7-12 ans : un « carré magique » sur un quart de terrain de foot. Chaque année des dizaines de jeunes s'y amusent et cela nous permet de mieux faire comprendre aux parents et aux enfants ce qu'est la CO. Depuis, notre recrutement dans cette tranche d'âge s'est amélioré.



ARD, 2^e en partant
RAUTURIER, 6^e,
struit une cabane.



Ci-dessous :
Un circuit du
« carré magique »



Mise en place du « carré magique » lors d'un forum des associations

A partir de 2006, avec la hausse des effectifs et l'arrivée des premiers jeunes dans la tranche 15-18 ans, la question s'est posée d'augmenter leur volume d'entraînement et d'organiser plusieurs groupes d'entraînement. Pour les plus âgés, nous avons passé une convention avec le club local d'athlétisme, satisfait de renforcer les équipes de cross. Pour les plus jeunes, nous avons créé des séances d'entraînement spécifiques le samedi après-midi.

Pour lier tous les groupes, nous organisons un week-end d'intégration pour tous les jeunes de 7 à 18 ans, nouveaux ou anciens licenciés, au mois d'octobre. C'est l'occasion

de s'entraîner ensemble, de s'amuser ensemble, d'être hébergé sur le même lieu et de participer le dimanche à une compétition locale. Bref l'occasion de mieux se connaître. Le samedi juste avant Noël, nous organisons une autre épreuve commune à toute l'école de CO le castor junior. Nous composons alors des équipes de 3 (un grand, un moyen, un petit) qui doivent s'entraider lors d'exercices « surprises ».



Un RDE au pays des légendes arthuriennes

Le dernier regroupement RDE (Réseau de Développement des Espoirs) de la zone Nord-Ouest s'est déroulé les 15 et 16 février sur Rennes et dans la mythique forêt de Brocéliande.



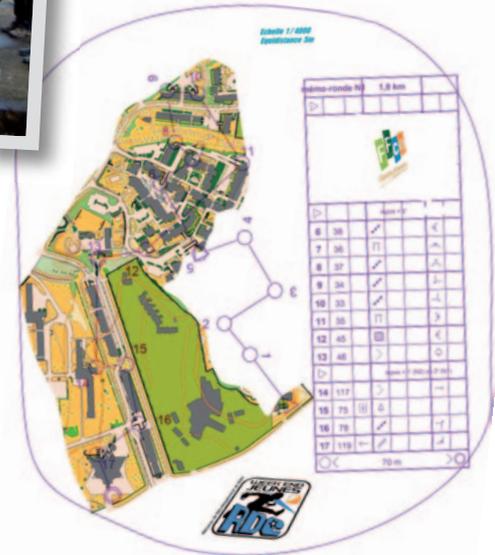
Les jeunes orienteurs du grand Ouest (Caen, Guyancourt, Loches, Nantes, Brest, Lorient, Quimper, et Rennes) ont pu profiter d'un véritable week-end haut niveau pour Espoir.

Le samedi après midi, nous avons proposé des situations techniques dédiées au sprint.

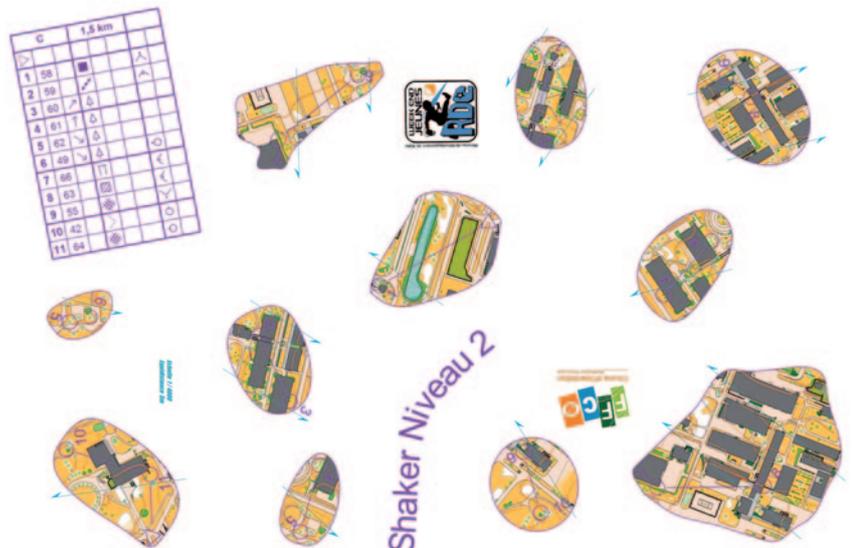
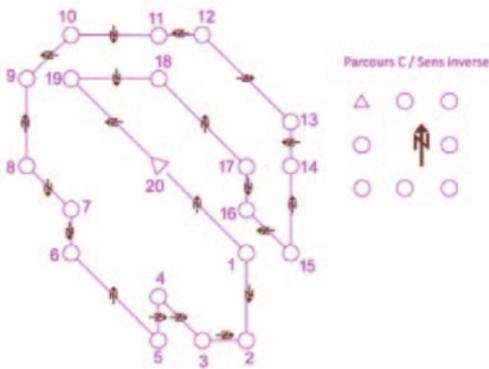
Les jeunes ont pu profiter de la carte des championnats de France 2012, ainsi qu'une nouvelle zone urbaine mitoyenne. Après un échauffement de type simulation avec réorientation de la carte (pour certains c'était une première), nous avons vraiment essayé de réfléchir à des situations adaptées à ce format de course :



Après un changement de zone de travail (avec une nouvelle carte 2013), les jeunes ont effectué un mémo carte flottante, enchaîné avec une carte ronde (c'est-à-dire une carte sans Nord, non orientée par rapport au format A4).



Au programme (et sur 2 niveaux de difficulté) : deux sprints cassés (afin de garder une intensité sprint sur 4 ou 5 postes, puis une période de récupération active entre 3 et 5 min selon les âges), dont un avec des barrières fictives (mûrs infranchissables sur la carte, qui n'existent pas sur le terrain). Sur la même zone ensuite : un puzzle, situation avec des petits morceaux de carte qui obligent à réorienter sa carte à chaque changement de vignettes et qui permet de recréer de l'incertitude sur un terrain qui devient connu.



RENNES

Club Rennais de Course d'Orientation



Carte de Course d'Orientation
 Numéro FFCO : 2013035/2013122
 Relève et dessin : Eric CHARLES
 Novembre 2013
 DAO : OCAD 10 N° 8251
 www.course-orientation.fr
 0297869041 - 0781900416
 Distribution : CRCO
 Tél : 02 99 45 78 72 Site : http://croc.fr

Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite. Les contrevenants s'exposent à des poursuites.

© FFCO, Année 2013

Et enfin pour terminer l'après midi sprint, nous avons proposé une sorte de « chasse patate » afin de travailler le nouveau format du relais sprint : départ en masse par trinôme de niveau équivalent avec 3 variations, récupération courte après 3 postes, on change de cartes à chaque arrêt pour ne pas pouvoir étudier la variation à venir et c'est reparti !

Les postes étant très proches (trop pour une compétition officielle), les jeunes ont été très perturbés et ont dû vraiment utiliser leurs définitions pour éviter le PM.

Petit break, pour filer vers l'hébergement, où les attend une situation de répartition de nuit sur une carte réalisée spécialement pour le week-end. Les binômes sont mixtes et doivent se répartir les postes (type UNSS ou UGSEL) avec un nombre minimum par personne et doivent être revenus en moins de 35 minutes. Le manque d'expérience de certains en CO de nuit, les conditions climatiques et la fatigue nous conduiront à adapter un peu la situation !

Finalement, cela tombait bien car la fatigue devenait de plus en plus présente chez certains.

Le dernier One Man Relay était proposé sur une nouvelle partie de la forêt, encore jamais utilisée pour la CO. Des magnifiques rentrants, des falaises, de la bruyère, des rochers, bref un terrain magnifique. Nous les avons gâtés nos jeunes espoirs.



Il a fallu user de beaucoup d'équilibre pour accéder à certains postes

Le temps d'avalier quelques crêpes (quand même c'eût été dommage de s'en priver en Bretagne) et chacun est retourné dans sa région, prêt à démarrer la saison, avec ces trois RDE de préparation !

Excalibur décorée !



Départ du One Man Relay 2



Extrait de carte du 2ème One Man Relay



Après une bonne nuit réparatrice, nous voilà partis vers le tombeau de Merlin ! Et oui nous sommes à proximité de la forêt de Brocéliande, où de nombreux lieux nous rappellent les légendes arthuriennes : le miroir aux fées, le val sans retour, l'hôtel de Vivianne... La veille déjà une balise était accrochée à Excalibur, l'épée d'Arthur.

Au programme 2 One Man Relay sur 2 niveaux différents. À cause des conditions météo des semaines précédentes (il a plu un tout petit peu en Bretagne, vous avez sûrement vu les images ?) nous avons raccourci certains circuits pour éviter de traverser trop de ruisseaux devenus torrents.

Nouveauté dans le PES

Nouveauté dans le Parcours d'Excellence Sportive (PES) de la nouvelle olympiade, validé par le Ministère des Sports, le Pôle France Jeune de Clermont Ferrand a ouvert ses portes en septembre 2013. Il accueille en 2013-2014 cinq orienteurs âgés de 18 à 20 ans et devrait à terme compter 12 à 14 sportifs de 18 à 23 ans.

L'enjeu de cette première demi-année de fonctionnement aura été de créer les bonnes conditions de fonctionnement pour le long terme.



1^{er} entraînement pour le pôle :
montée du Puy de Dôme 1 464 m

L'investissement matériel a été important : minibus, imprimante de qualité, matériel de gestion électronique, lampes frontales, etc. ce qui a permis de parvenir rapidement à un fonctionnement de qualité.

La création des liens avec l'environnement étudiant et institutionnel a permis la reconnaissance du Pôle France jeune et de mettre les orienteurs dans les meilleures dispositions pour accomplir leur double projet. Les services universitaires ont accueilli très favorablement l'arrivée de sportifs de haut niveau dans leurs établissements et répondent plutôt favorablement aux demandes d'aménagements. Les pouvoirs publics, et notamment la région Auvergne, ont fait preuve d'un accueil remarquable, traduisant une grande volonté de valoriser le sport de haut niveau sur leur territoire.



Les installations utilisées sont de grande qualité, tant pour le travail sans carte (stadium couvert, salle de musculation) que d'un point de vue technique où la qualité des cheires auvergnates n'est plus à démontrer. Une diversification des terrains d'entraînement (sprint, terrain « continental ») est un des fils directeurs sur le long terme afin d'élargir l'éventail de situations possibles.

L'encadrement médical est constitué de professionnels compétents et connaissant la discipline pour avoir travaillé avec les équipes de France. D'autres intervenants (préparateur physique, mental, etc.) devraient permettre d'optimiser l'entraînement de chacun.

C'est dans ce contexte que le premier stage hivernal a eu lieu au Portugal, avec la participation au Portugal O Meeting. Celui-ci a été mutualisé avec les sportifs du Pôle France Elite non sélectionnés en Coupe du Monde en Turquie, et a été de l'avis de tous très favorable, avec une émulation saine sur des terrains permettant de continuer le travail technique profond entamé depuis le début de l'hiver.

Le « PFJ » est désormais proche de tourner à plein régime et devrait attirer de nouveaux sportifs en début d'année scolaire 2014/2015.

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter le coordonnateur du pôle Jean Paul HOSOTTE : jean-paul.hosotte@ffcoorientation.fr



Naïs DEVRIEUX, Margaux HUMMEL-AZAÏS,
Olivier SUTTER, Delphine POIROT et Florentin BODY

Alternative sport → Course d'orientation

Clermont balise la voie vers l'élite

En amont de l'élite, la Fédération française de course d'orientation s'est dotée d'un Pôle France jeunes, pour ses athlètes de 18 à 23 ans, qu'elle a installé à Clermont à la rentrée.

Vivian Massieux

Que Clermont et sa région deviennent un point cardinal sur la carte de France de la course d'orientation n'avait rien d'évident, malgré d'indéniables atouts naturels. Le Pôle France jeunes, dernier né de la Fédération, a d'ailleurs vu le jour, à la rentrée, dans la capitale auvergnate après une longue période de gestation.

« La genèse a duré un an et demi », témoigne à ce sujet Jean-Paul Hosotte, coordonnateur de la structure, membre de la Direction technique nationale et infatigable promoteur de son sport et de l'Auvergne. « La DTN est arrivée à un consensus sur le



PÔLE. Encadré par Simon Leroy (à gauche) et Jean-Paul Hosotte (à droite), le groupe, en raison des blessures, est réduit actuellement à Delphine Poirot, Olivier Sutter et Florentin Body, complété par le meilleur Auvergnat, Loïc Le Goff, partenaire d'entraînement. PHOTOS FRANCIS CAMPAGNONI

choix de Clermont, qu'il soit géographique, technique et structurel » et ce, en dépit de l'attractivité des trois autres candidats, Chambéry, Lyon et Saint-Étienne où est déjà établi le Pôle France élite.

Venu du Nord en qualité

d'entraîneur au côté de Jean-Paul Hosotte, Simon Leroy apporte son regard extérieur sur les avantages de l'installation du Pôle à Clermont : « Tout d'abord, il y a un soutien sur la région bien plus important, notamment des partenaires publics. Et, ici, c'est le paradis des orienteurs, tout est réuni pour bien travailler. »

Pourtant, pour la première promotion, seulement 5 athlètes de 18 à 20 ans (3 filles et 2 garçons), dont 4 encore ju-

niors, se sont laissé attirer par le magnétisme clermontois. « Les critères de sélection étaient élevés avec, pour base, des personnes déjà entrées dans le Top 30 mondial juniors, remarque Jean-Paul Hosotte. Et nous avons perdu 2-3 jeunes dont les parents nous ont reproché le manque d'écoles d'ingénieurs réputées. »

À raison d'une séance de course à pied, le mardi, de deux sur le terrain le mercredi et le jeudi, dont une en nocturne, voire plus les

week-ends non dédiés au repos ou aux équipes de France et, enfin, d'une de musculation le vendredi, les deux entraîneurs en permanence auprès de leurs protégés privilégient le qualitatif au quantitatif. « Cela doit représenter une dizaine d'heures, mais on est là pour les préparer aux exigences du haut niveau. Cette étape supplémentaire avant le Pôle France élite est adaptée pour ces étudiants. »

« 2 à 3 ans pour atteindre notre vitesse de croisière »

À l'aune des premiers résultats sportifs, avec une médaille d'or en relais pour Florentin Body et de bronze pour Delphine Poirot, à l'automne, en Coupe d'Europe et des premiers retours très positifs sur leurs études, le duo dirige le Pôle dans la bonne direction. « Même si on sait que sur le plan matériel et pour constituer un groupe de 10 à 12 athlètes, il nous faudra 2 à 3 ans pour atteindre notre vitesse de croisière. »

LE PÔLE

JEUNES/CLERMONT-FERRAND 5 athlètes. Florentin Body (19 ans, Chambéry, junior, étudiant à l'IUT), Naïs Devrieux (18 ans, Pelussin, junior, étudiante en 1^{re} année de droit), Margaux Hummel-Azaïs (18 ans, Chamonix, junior, étudiante en 1^{re} année de staps), Delphine Poirot (19 ans, La Bresse, junior, étudiante en 1^{re} année de droit), Olivier Sutter (20 ans, Guebwiller, senior, étudiant en 2^e année de STAPS).

Entraîneur. Entraîneur auparavant à Arras, Simon Leroy est arrivé à Clermont à l'ouverture du Pôle, en septembre. Membre du staff des équipes de France juniors et seniors.

Coordonnateur. En charge de la course d'orientation depuis 1996, Jean-Paul Hosotte est entraîneur et responsable du Pôle. Membre de la direction technique nationale, il s'est occupé de la course d'orientation à VTT de 1999 à 2004 et du haut niveau de course d'orientation pédestre de 2003 à 2007.

« Cette étape supplémentaire avant le Pôle France élite est adaptée pour ces étudiants. »



JEAN-PAUL HOSOTTE Coordonnateur

Junior European Cup



Olivier SUTTER



Florentin BODY



Margaux HUMMEL-AZAÏS



Naïs DEVRIEUX



Delphine POIROT



Lancement de la saison internationale pédestre

Pour la première fois de son histoire, la Turquie accueillait une manche de Coupe de Monde. Au programme : deux Moyenne Distance (une qualification et une finale) et un relais mixte pour tester ce nouveau format qui fait son apparition au Championnat du Monde cette année.

Le calendrier 2014 étant très chargé, seuls Amélie CHATAING et Philippe ADAMSKI participeront à l'intégralité des manches en vue du classement général final. Mais pour cette première étape, l'encadrement avait sélectionné 4 Dames et 4 Hommes, Amélie CHATAING, Isia BASSET, Céline DODIN, Léa VERCELLOTTI ; Frédéric TRANCHAND, Philippe ADAMSKI, Vincent COUPAT, Lucas BASSET non partant en finale.

Analyse de course MD par Isia BASSET :

Pour « entamer » cette Coupe du Monde il a fallu tout d'abord passer par la case qualification en entrant dans le top 30 de la première course que l'on pourrait qualifier de courte distance (temps du vainqueur en 22 min). Les organisateurs nous ont proposé un terrain relativement blanc, raide, rocaillieux au sol mais avec une visibilité importante.

Le lendemain place à la finale avec cette fois un terrain qui propose des orientations variées avec

des zones plates peu techniques qui permettent de courir très vite ou encore des zones de végétation dense, des zones de gros blocs rocheux ou encore des zones très raides.

La course chez les hommes comme chez les dames s'est jouée sur seulement quelques postes, les 2 ou 3 choix d'itinéraires que nous proposait le traceur, le reste du circuit étant un enchaînement de postes très courts (27 postes chez les dames pour seulement 4,4 km) avec de nombreux changements de direction mais peu de choix.

Itinéraire 4-5 ; Itinéraire 5-6 (commun avec les hommes) :

Le principal obstacle sur cet itinéraire est l'énorme tache de vert qu'il faut absolument contourner par la gauche en s'appuyant sur le chemin puis la route ou encore par la droite comme Amélie où l'attaque est plus risquée mais s'est avérée plus rapide.



Phaselis

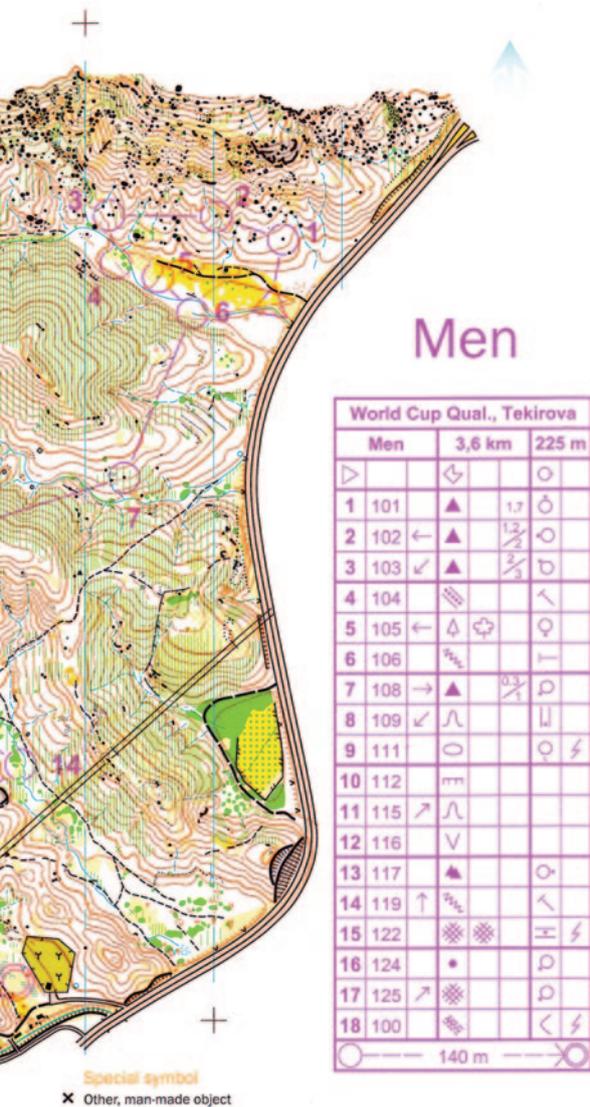
Scale 1:10000 Contour interval 5m

Middle Final

World Cup Final, Phaselis		7 107		16 116		25 129	
Men	5,1 km 185 m	8 108	9 109	17 117	18 122	26 130	27 131
1 101	2 102	3 103	4 104	5 105	6 106	7 107	8 108
9 109	10 110	11 111	12 112	13 113	14 114	15 115	16 116
17 117	18 122	19 123	20 124	21 125	22 126	23 127	24 128
25 129	26 130	27 131	28 100				

Host city: KEMER BELEDIYESI

Sponsors: emit, IDK, SPOR TOTO



Men

World Cup Qual., Tekirova			
Men	3,6 km	225 m	
1	101	▲	1.7
2	102	←	1.2
3	103	▲	1.2
4	104	▲	1.2
5	105	←	1.2
6	106	▲	1.2
7	108	→	0.3
8	109	▲	1.2
9	111	○	1.2
10	112	mm	1.2
11	115	▲	1.2
12	116	V	1.2
13	117	▲	1.2
14	119	▲	1.2
15	122	■	1.2
16	124	•	1.2
17	125	▲	1.2
18	100	▲	1.2

140 m



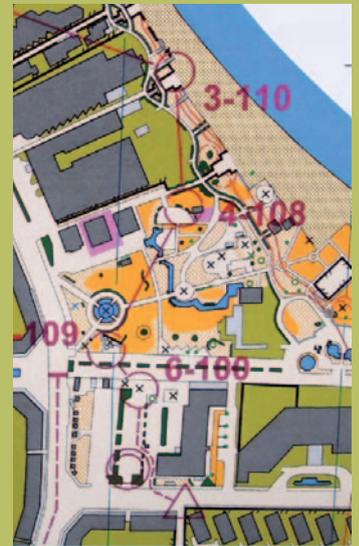
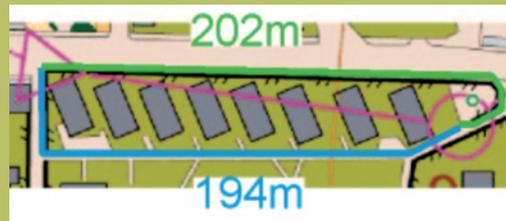
Par Céline
DODIN

Relais Mixte

Deux relais français étaient au départ

Relais 1 : Isia BASSET, Lucas BASSET, Frédéric TRANCHAND, Amélie CHATAING
Relais 2 : Céline DODIN, Philippe ADAMSKI, Vincent COUPAT, Léa VERCELLOTTI

J'étais donc 1^{ère} relayeuse, pour un départ en masse avec 26 autres équipes. La première partie de la course nous emmenait en zone urbaine bien angulaire, puis une petite zone de plage - parc avant d'arriver au passage spectacle. Pas de grosses difficultés, mais comme dans tout relais, des variations, il fallait être vigilant pour faire les meilleurs choix par rapport au groupe et nos propres postes.



La deuxième partie donnait une ambiance plus « parc » jusqu'à une petite forêt. Certains postes ont fait une différence de quelques secondes qui deviennent déterminantes dans ce type de format. Exemple du poste juste après le passage spectacle : passer par le bas (bleu) était plus court en distance, évitait le demi-tour en sortie, et faisait gagner quelques secondes.

Même constat sur le poste 18 qui a étiré le peloton : le meilleur choix consistait à repartir vers le nord (vert), qui faisait gagner 22 m sur les deux autres choix, le bleu et le brun présentant aussi des angles plus francs de trajectoire qui font perdre de précieuses secondes.

Pour ma part, c'est l'itinéraire sur le poste en forêt qui m'a fait perdre le plus de temps : en tête de mon petit groupe, je ne vois pas la sortie du parc à l'est (ce qui me fait exclure d'entrée l'itinéraire rose). Je choisis alors de passer à l'ouest, en me disant que je pourrai couper directement en forêt derrière (itinéraire en tireté vert). Malheureusement pour moi, la forêt ne se passe pas aussi bien que je l'espérais et je finis par faire l'itinéraire en trait plein vert : je perds 118 mètres sur l'itinéraire idéal et 25 secondes par rapport au groupe.



Ce poste a été décisif dans les deux catégories car de nombreuses erreurs y ont été commises particulièrement chez les coureurs attaquant à flanc ou par le bas où il semblerait que le rentrant ait été difficile à voir. Pour ma part tout comme Amélie j'ai choisi de passer par le bord de la route ce qui me semblait plus facile dans la réalisation et dans l'attaque en basculant directement sur le poste depuis l'avancée.

Itinéraire 16-17 :

Chez les hommes ce poste a été fatidique pour certains où pour ne pas perdre de temps il fallait faire le choix par le haut et trouver le passage à travers la falaise (choix de Philippe). Le meilleur temps a été réalisé par un suédois qui a réussi à trouver un passage là où d'autres ont préféré rebrousser chemin.

Pour terminer cette course il ne restait qu'une boucle finale dans un décor atypique jonglant entre le chaos des ruines de la cité antique de Phaselis et la plage de sable au bord de la mer

Résultats :

- Amélie CHATAING 12^{ème}
- Isia BASSET 26^{ème}
- Céline DODIN 34^{ème}
- Léa VERCELLOTTI 38^{ème}
- Frédéric TRANCHAND 14^{ème}
- Philippe ADAMSKI 16^{ème}
- Vincent COUPAT 41^{ème}
- Lucas BASSET non partant en finale

Coupe de France de CO à VTT

Baptiste FUCHS vainqueur des 2 premières manches de coupe de France de course d'orientation à VTT

Fédération Française de Course d'Orientali

Dentelles de Montmirail Nord

Echelle 1/20 000°
Equidistance 10m



LEGENDE

Chemin largeur > 1m50

- Très roulant
- Roulant
- Peu roulant
- Très peu roulant

Sentier largeur < 1m50

- Très roulant
- Roulant
- Peu roulant
- Très peu roulant

- Route principale
- Route secondaire
- Zone autorisée hors chemins
- Obstacle dangereux
- Barrière interdite de franchissement
- Itinéraire interdit

CARTE DE COURSE D'ORIENTATION Extrait D84 - N°59 - 2014

Relevés Terrain:	Dessin:
COUDRAY Pieryves	COUDRAY Pieryves

Superficie: 20 km²

Distribution: Orientation Passion Avignon
<http://400teamraid.e-monsite.com/>

LES RESTRICTIONS : la possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. une autorisation doit être demandée à la mairie et aux propriétaires des terrains.
Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.

© F. F. C. O Année 2014





Par Baptiste
FUCHS



Le 22 et 23 février avaient lieu les 2 premières manches de coupe de France de course d'orientation à VTT organisées par le club Orientation Passion Avignon.

Un peu tôt diront certains, ces 2 courses dans le sud auront permis aux vététistes de remonter sur leur vélo dans des conditions climatiques idéales. Faire de la CO à VTT à cette époque relève en effet souvent du défi dans certaines régions (boue, neige, mauvais temps...) mais les terrains proposés à Bollène et Vaison la romaine (dans la garrigue, les oliveraies et les vignobles), rocailleux et plutôt secs, ont permis à tous les compétiteurs présents de prendre beaucoup de plaisir.

La moyenne distance du samedi s'est déroulée sur la colline de Saint Ariès au sud de Bollène entre garrigue, vignoble, ancienne carrière et zone urbaine obligeant les coureurs à s'adapter constamment aux différents types de terrains.

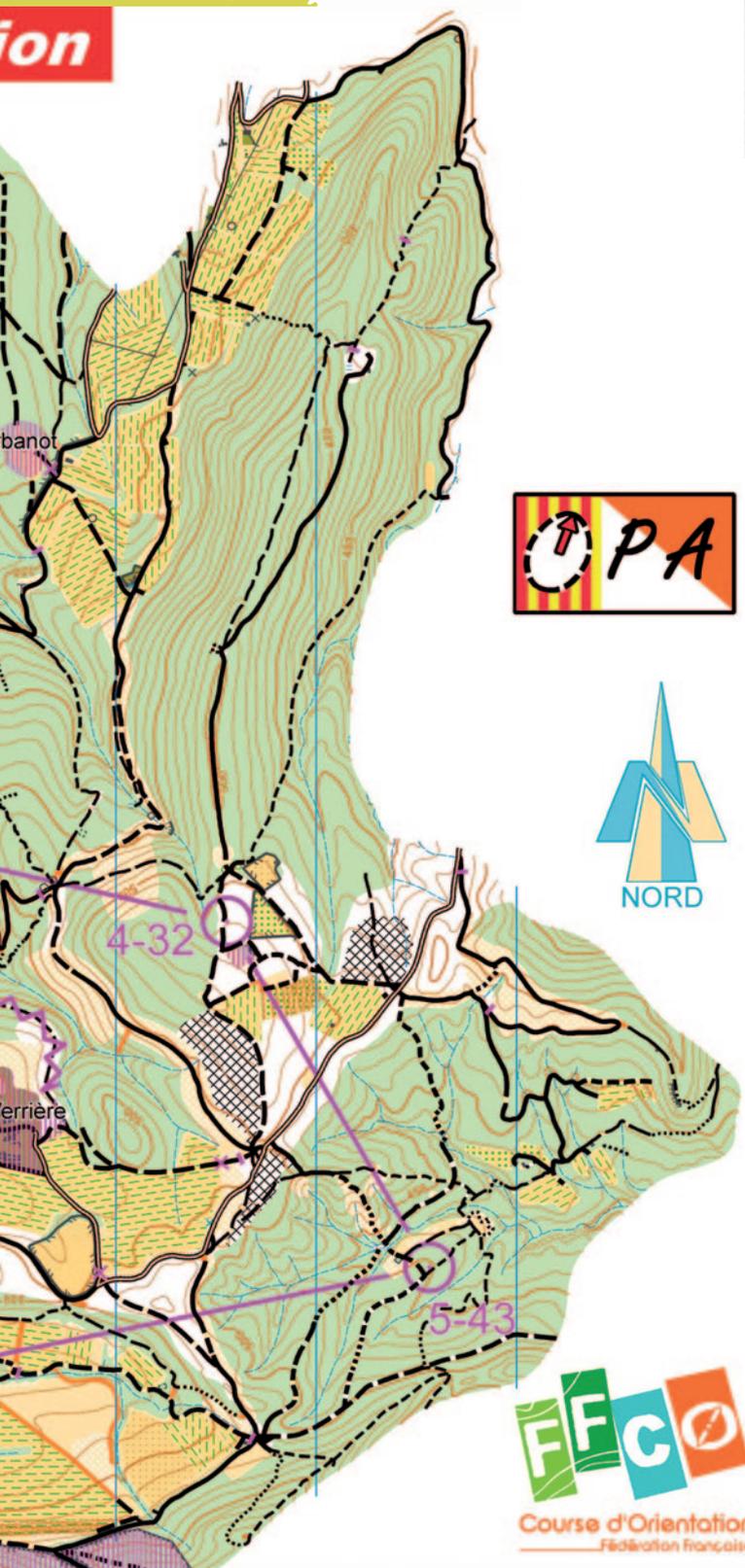
La longue distance du dimanche se déroulait quant à elle dans le magnifique massif des dentelles de Montmirail sous un grand soleil, comme la veille. Elle était tracée un peu courte (on ne s'en plaindra pas en début de saison !) mais présentait néanmoins un important dénivelé positif (plus de 800 m sur le circuit A) qui a suffi à satisfaire même les plus en forme du moment. Sur une carte au 1/20 000 et à l'équidistance 10 m il fallait en effet réfléchir à deux fois avant de faire des détours ou d'emprunter le dénivelé. Le traceur en a bien tiré profit, posant de nombreux problèmes aux compétiteurs. Encore bravo et merci à lui ainsi qu'à tous les organisateurs pour ces 2 courses de qualité.

On retiendra parmi les nombreux points positifs : la présence d'une garderie, la buvette et son sandwich OPA, les produits régionaux aux vainqueurs, les horaires de départ en gestion libre, la GEC parfaitement gérée, les résultats en ligne le soir même, les cartes et tracés sur route gadget et splitbrowser permettant une analyse approfondie après la course ! Que demander de plus ! On reviendra sans hésiter.

Le site de l'organisateur

<http://400teamraid.e-monsite.com/pages/opa/interzones-o-vtt-2014-vauclose.html>

Retrouvez l'analyse de course de Baptiste FUCHS et de Yoann GARDE lors de l'épreuve de longue distance dans les pages interactives.





Par Laurent ASTRADE

Impacts d'une CO sur le terrain : retour sur les WOC 2011

L'objectif est de montrer **l'emprise réelle, dans le temps et dans l'espace**, d'un événement de CO, étape indispensable pour l'évaluation des impacts de la CO sur l'environnement. L'idée est de construire **un modèle permettant de quantifier cette emprise** pour fournir un outil qui peut être utile pour montrer aux acteurs des territoires où nous organisons nos événements la "nature" de notre activité... et de briser l'image de la meute de coureurs déferlant en même temps et partout dans la forêt comme un tsunami !

Pour réaliser ce travail nous proposons de nous appuyer sur les 6 étapes de l'O'Festival des WOC 2011. En effet, avec 4 865 inscrits venant de 41 pays de l'orientation, nous pouvons légitimement considérer que la répartition des âges, des catégories et des circuits d'une part, et des temps de courses entre les meilleurs et les débutants d'autre part, sont représentatifs d'une course type, de niveau international, national voire régional. A cela s'ajoute les traçages d'experts, qui ont exploité et respecté au mieux les terrains et les règles de l'orientation. Ce travail repose donc sur les trois Longues Distances et les trois Moyennes Distances de l'O'Festival, leurs 30 circuits (dont 3 de découverte, très souvent associés à nos organisations) et les 46 catégories de coureurs. Chacune des étapes a rassemblé entre 2 965 et 3 237 concurrents, a duré (du 1er départ à la dernière arrivée) entre 6h05 et 6h35 pour les LD et entre 5h28 et 6h00 pour les MD, et a nécessité entre 90 et 101 balises pour les LD et entre 89 et 96 pour les MD, sur des cartes de 3,2 à 7,1 km² pour les LD et de 2 à 3,6 km² pour les MD.

Trois indicateurs sont construits, distinctement pour les LD et MD (la figure 1 représente, avec l'exemple de l'étape 2, les quantifications réalisées pour chaque étape, et la figure 2 les modèles tirés des traitements réalisés et moyennés sur les 2x3 étapes) :

1 - Le nombre de coureurs présents sur le terrain de course pendant toute la durée de l'événement (du 1er départ à la dernière arrivée) : pour ce faire, la présence de chaque coureur sur le terrain, minute par minute, a été comptabilisée (en s'appuyant sur l'heure de départ et temps de course), puis les présences par minute cumulées, du 1er départ au dernier coureur arrivé. Pour construire le modèle, les résultats ont ensuite été ramenés en pourcentage des coureurs inscrits et en pourcentage du temps de course et moyennés sur les 3 LD et les 3 MD.

Les résultats (figure 2a) montrent que, pour une LD, pas plus de 53% des coureurs sont en même temps en course sur le terrain, que,

par exemple, pendant plus d'un tiers de la durée de l'événement (36%) il y a moins de 10% des participants sur le terrain, que pendant la moitié du temps il y en a moins d'un quart et pendant 82% moins de la moitié. Pour une MD, il n'y a pas plus de 38% des coureurs en même temps sur le terrain, également moins de 10% des participants pendant plus d'un tiers de la durée de l'événement (37%), moins d'un quart pendant plus de la moitié (54%) du temps, et même moins de 30% pendant 93% de la course.

2 - L'emprise spatiale de la course par rapport à la surface cartographiée : tout le terrain n'est bien-sûr pas utilisé intégralement par tous les concurrents ; cette emprise est évaluée, pour chaque étape, d'une part, par la quantification du nombre de passages de coureurs par balise, tous circuits confondus, et, d'autre part, par la zonation spatiale de l'espace cartographié parcouru en fonction du nombre de coureurs par circuit (l'emprise des circuits est évaluée en englobant les itinéraires réels possibles et non pas uniquement les "traits rouges") (exemple de l'étape 2 : figure 1). Pour construire ensuite le modèle, les résultats ont également été ramenés en pourcentage des coureurs inscrits et en pourcentage de l'espace cartographié et moyennés sur les LD et les MD.

Les résultats sur les passages aux balises montrent que toutes les balises mises en place sur le terrain (à l'exception de celle du couloir d'arrivée) ne voient pas passer plus de 50% des coureurs, et que un tiers d'entre elles (36% pour une LD, 35% pour une MD) ne voient passer que de 10 à 25% des coureurs. Par ailleurs, 32% des balises d'une LD (22% d'une MD) voient passer seulement 5% ou moins des coureurs, 57% des balises (46% pour une MD) voient passer au maximum 10% des coureurs et 6% des balises (16% pour une MD) plus du quart.

Les résultats sur l'utilisation réelle de l'espace cartographié illustrent tout d'abord le fait que la carte n'est jamais utilisée dans sa totalité : entre 62% de la carte au minimum (étape 3, MD) et 87% (étape 5, MD) au maximum sur les 6 étapes. On observe ensuite que les circuits de chaque étape peuvent être regroupés en 8 groupes pour la LD, 7 pour la MD, pour lesquels l'emprise est pratiquement identique (mais pas systématiquement les mêmes circuits ensemble), auxquels sont associés ensuite le nombre de concurrents (exemple de l'étape 2 : figure 1c). Quand on cumule les surfaces et le nombre de coureurs, on observe alors en moyenne que, par exemple (figure 2b), 10% des coureurs utilisent en moyenne 70% de la surface cartographiée d'une LD (75% de celle d'une MD), qu'un quart des

Dans la série d'articles consacrés à la CO et à l'environnement, cette partie propose une modélisation de l'emprise d'un événement de CO sur le terrain dans le temps (durée de l'événement) et dans l'espace (surface cartographiée), en s'appuyant sur les 6 étapes des courses publiques O'Festival des WOC 2011 en Savoie.

coureurs utilisent 60% de la carte de LD (72% d'une MD), que la moitié des coureurs utilisent 45% de la carte de LD (60% de la carte de MD), que les trois quarts des coureurs utilisent 30% de la carte de LD (50% de la carte de MD), et enfin que la totalité des coureurs ne se retrouvent que sur 10 à 15% de la carte.

3 - La proportion de l'itinéraire passée sur et en dehors des chemins : une variable intéressante pour évaluer l'utilisation réelle du terrain "hors piste" et apprécier l'impact potentiel sur les milieux, mais une évaluation terriblement périlleuse (les stratégies des coureurs sont bien sur très variables, tout comme la densité des chemins !) ; un travail qui vaut toutefois la peine d'être tenté mais dont les résultats sont donc à prendre avec toutes les réserves qui s'imposent... Les itinéraires "types" ont été tracés et mesurés sur Ocad, par circuit et par étape, les proportions passées sur tout ce qui correspond sur la carte à un symbole de sentier, chemin, route, etc. ont été calculées. Les résultats simplifiés (figure 2c) montrent que les coureurs passent en moyenne des circuits de LD 49% de leur itinéraire sur des chemins (entre 40% pour le circuit D20 D35 et 81% pour le HD10) et 40% pour les circuits de MD (entre 25% pour les H45 et 73% pour le Jalonné). On retrouve les proportions les plus élevées pour les petits circuits (vétérans, jeunes, débutants), mais la progression n'est pas linéaire avec la difficulté, les très longs poste-à-poste systématiques des circuits haut niveau amènent plus souvent les coureurs sur les chemins que sur les autres circuits techniques mais courts. Pour les LD, un tiers des coureurs sont sur des chemins pendant 50 à 80% de leurs itinéraires, la moitié des coureurs pendant un peu moins de 50% et 15% pendant 40% en moyenne. Pour les MD, 70% des coureurs sont sur des chemins sur 25 à 30% de leur itinéraire, le reste des coureurs pendant jusqu'à 70%.

Au final, en grossissant le trait (et sans tenir compte des participants qui s'égarent !), un événement de CO c'est moins de la moitié des participants en même temps sur le terrain de course, la moitié des coureurs sur la moitié de la carte, avec la moitié de leur itinéraire sur des chemins ! Plus sérieusement, voici donc résumé un travail de traitement de grandes quantités de données, fastidieux, mais qu'il serait intéressant de multiplier sur d'autres types de terrain et d'autres événements pour renforcer le modèle et s'affranchir, peut-être, de la spécificité des terrains des WOC.

Reste ensuite à voir les traces sur le terrain pendant les 3 années après l'événement, ce qui sera l'objet du prochain article...

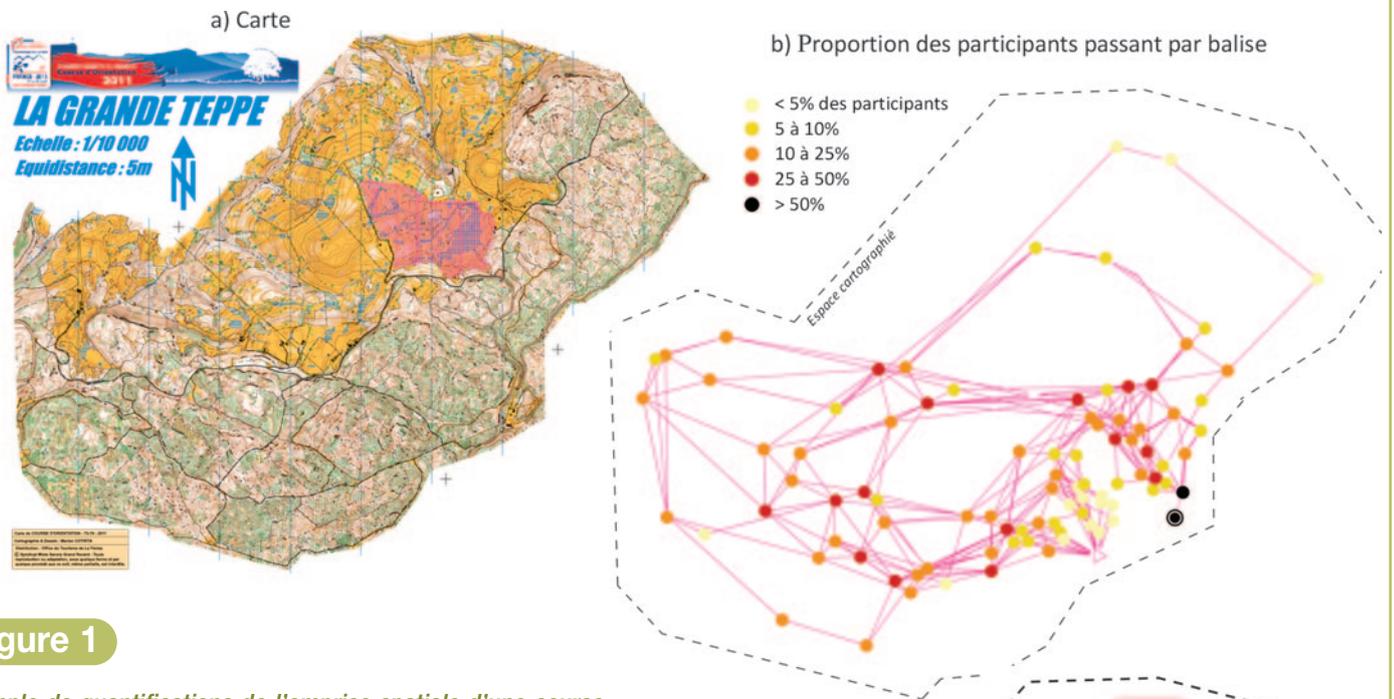


Figure 1

Exemple de quantifications de l'emprise spatiale d'une course sur l'étape 2 (longue distance) de l'O'Festival des WOC 2011 : a) carte, b) proportion des participants passant par balise, c) zones utilisées de la surface cartographiée par circuit et par coureurs (bruts et cumulés).

c) Zones utilisées de la surface cartographiée par circuit et par coureurs (bruts et cumulés)

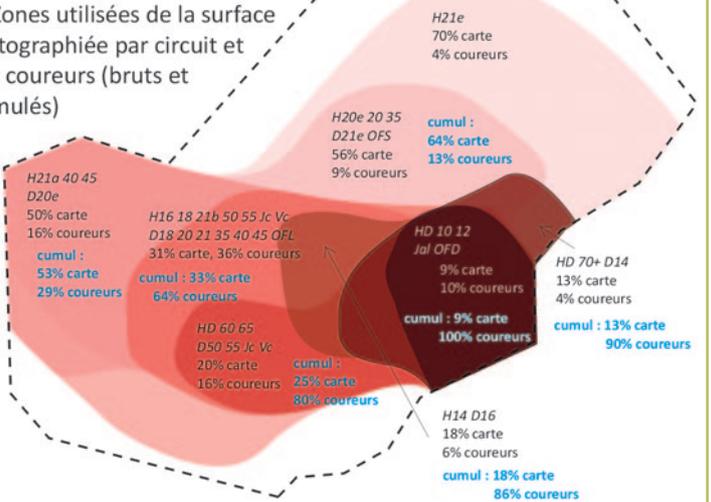
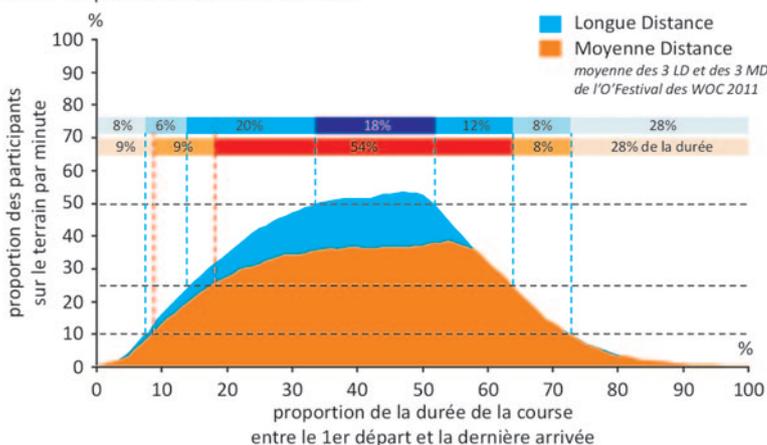


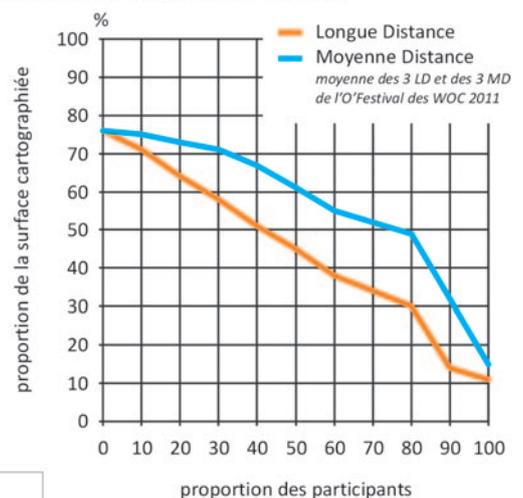
Figure 2

Modèle d'emprise, dans le temps et dans l'espace, d'une course de CO (longue et moyenne distance) construit sur les 6 étapes de l'O'Festival des WOC 2011 : a) proportion des participants présents sur le terrain de course du 1er départ à la dernière arrivée, b) proportion des participants par rapport à la proportion de la surface cartographiée utilisée, c) proportion de l'itinéraire passé en dehors des chemins par catégories.

a) proportion des participants présents sur le terrain de course du 1^{er} départ à la dernière arrivée



b) proportion des participants par rapport à la proportion de la surface cartographiée utilisée



c) proportion de l'itinéraire passé en dehors des chemins par catégories

moenne des 3 LD et des 3 Mde l'O'Festival des WOC 2011

LD	D: 20E 21e 21 20 35 H: 50 Jc	H: 21e 21a 21b 20e 20 H: 35 40 45 18 16 55 Vc D: 18 40 45 50D1c O'FS	D: 55 Vc 16 60 65 70+ H: 14 60 65 70+	D: 14 O'FL	D: 12 10 H: 12 10 Jal O'FD
	47% sur chemin 14% des coureurs	47% sur chemin 54% des coureurs	52% sur chemin 18% des coureurs	62% sur chemin 4% des coureurs	70% sur chemin 10% des coureurs
MD	D: 21e 60 65 H: 21a 45	H: 21e 20e 20 18 35 40 H: 50 55 Jc Vc 60 65 70+ D: 20e 20 21 18 35 40 D: 50 55 Jc Vc 70+	D: 45 16 H: 21b 16 14 O'FS	D: 14 O'FL	D: 12 10 H: 12 10 Jal O'FD
	26% sur chemin 14% des coureurs	31% sur chemin 56% des coureurs	43% sur chemin 16% des coureurs	66% sur chemin 4% des coureurs	72% sur chemin 10% des coureurs



Raid des Collines

1^{ère} édition 29 mars 2014

Pour cette 1^{ère} édition dans le monde des raids du club des CROCO (Romans sur Isère, 26) les organisateurs ont voulu un tracé uniquement sur cartes aux normes IOF et un thème de fond : convivialité et plaisir.



C'est au cœur de la Drôme des collines dans le petit village de Bathernay que se situe le point de départ. Un gros travail cartographique tant de création que de mise à jour réalisé par le club permet aux coureurs de parcourir les 60 kilomètres et 2 000 dénivellé positif du grand parcours en ayant en permanence des choix d'orientation et de lecture de carte à réaliser.

C'est sous un magnifique soleil de printemps que les 82 équipes présentes vont débuter par une section Trail pour étirer le groupe puis enchaîner une section de CO à VTT, un sprint urbain, un suivi d'itinéraire, un run'bike'O (pour le parcours élite), un roadbook, un trail'O et enfin un orient show proche de la ligne d'arrivée où la concentration en fin de raid coutera cher à de nombreuses équipes.

En organisant un classement aux points sur un temps de course imposé et des départs décalés en fonction des parcours toutes les équipes sont rentrées entre 17 h et 17 h 30 permettant à tous, après la traditionnelle remise de récompenses, de partager une paëlla géante, quelques boissons rafraichissantes et de refaire le Raid en discutant les choix d'itinéraires.

Coté résultats scratch :

Le Raid des collines pour l'élite est bouclé en 5h par le duo Jean-Baptiste BOURRIN et Benoît PEYVEL du Team Lafuma, Le Raid Découverte des Collines totalisant 40 km et 1 200 m de dénivellé positif est lui remporté en un peu plus de 4h par l'équipe Bapt-Man de Baptiste OCCELLI et Emmanuel MENISSIER.

Ils l'ont dit

Benoit PEYVEL – team Lafuma 1^{er} scratch élite : « On a bien aimé l'enchaînement des sections, une COVTT très intéressante, c'était assez rythmé et même si on a mis moins de temps que prévu ça n'a pas été trop long. »

Mathis GENNARO 14 ans - 3^{ème} H sur le Raid « Chemins des Collines, » équipe la plus jeune du raid : C'était plutôt cool, l'orientation : « C'était bien même si on a oublié deux balises. Ce n'était pas trop dur, on s'est bien amusé. »

Les Caméléons raid : « Pour une première, l'équipe Croco/Mental'O a fait un boulot d'enfer, leur expérience sur l'organisation de courses de CO est déjà un gage de qualité. Une équipe motivée, des bénévoles partout et une belle base de loisirs pour l'accueil. Une carte par raidleur dont la principale est en Pretex, du très lourd dès le début ! »

Les Gones Raideurs : « Merci pour votre organisation, et pour la beauté des épreuves. Dans un superbe site que nous ne connaissions pas. En espérant une seconde épreuve, l'an prochain, pour faire meilleure figure et sans casse matériel en tout genre »

Les résultats et les photos sur <http://romans.orientation.free.fr>



Raid Des Collines



échelle
1 / 10 000
équidistance 5 m



MENTAL'O





Par Laure MANGUERO

La 33^{ème} édition du Raid O'bivwak : une première en Haute-Savoie



Après l'édition de l'an passé disputée dans des conditions dantesques, le Raid O'bivwak est entré un peu plus dans la légende. Une raison supplémentaire pour découvrir ou re-découvrir ce raid pas comme les autres.

En 32 éditions le Raid O'bivwak n'a pas ménagé sa peine, faisant découvrir à son public des paysages contrastés, des terrains variés, des destinations toujours renouvelées. Car au-delà de l'effort partagé, d'une aventure profondément humaine marquée par des dizaines d'anecdotes qui façonnent une histoire, le Raid O'bivwak c'est la rencontre entre plus de 2 000 concurrents et un territoire à découvrir. Et ce de la façon la plus originale qui soit. Une équipe, deux jours de course, une carte de raid aux normes I.O.F et pas mal de stratégie. Et un bivouac collectif qui, en général, marque les esprits.

Aussi pour l'édition à venir, la 33^{ème}, le Comité Départemental de Course d'Orientation de Haute-Savoie et la Ligue Rhône-Alpes de Course d'Orientation, proposent une nouvelle fois une destination inédite. Celle du massif du Semnoz au cœur du Parc Régional des Bauges (Haute Savoie). Une montagne

qui, comme une proue de navire, fend les eaux du Lac d'Annecy qu'elle domine. Sur ce promontoire culminant à 1 699 mètres, qui offre des vues exceptionnelles sur les Alpes du Nord, les terrains calcaires aux reliefs diversifiés sont plus que propices au raid orientation. Que ce soit pour la contemplation ou la recherche d'une aventure technique et sportive.



Ce n'est pas un hasard si une manche de la Coupe du Monde de Course d'Orientation y fut organisée, il y a un peu moins de quatre ans. Avec notamment une longue distance disputée sur les mêmes terrains que ceux du Raid O'bivwak 2014 et remportée par Thierry GUEORGIU et Simone Niggli LUDER. Une compétition qui fut un excellent gallet

d'essai pour les Championnats du Monde qui se déroulèrent, l'année d'après, en 2011, en Savoie. Et aussi un gage de qualité en matière de cartographie et de technicité pour les concurrents des parcours dédiés aux orienteurs.



Rendez-vous les 7 et 8 juin prochains en Haute Savoie pour le raid qu'il faut avoir fait. Pour plus d'informations www.obivwak.net (diffusé dans le CO'MAG+ 120)



Vêtements standards disponibles chez :



noname

Le fabricant textile de votre club

Athlétisme
Course d'orientation
Ski

